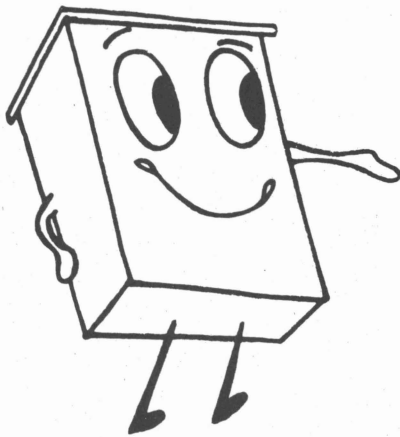




NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Frijoles Secos



Querida Ama de Casa,

Los chícharos secos y los frijoles son la mejor compra en el grupo de la carne. Son una fuente buena de proteína. La proteína ayuda a construir y reparar los tejidos. Coma los chícharos y frijoles con leche, queso o pequeñas cantidades de carne, pescado y aves, así como pollo o guajolote, para estar seguro que usted recibe toda la proteína que necesita cada día. Todos necesitan dos porciones del grupo de la carne diariamente.

Compre los chícharos y frijoles secos en paquetes claros y busque los chícharos y frijoles de color brillante y uniforme, de tamaño parejo y que no estén manchados ni maltratados. Guarde los frijoles en un envase bien tapado y en un sitio fresco y seco.

En la parte de atrás de esta página hay una receta para preparar frijoles.

Atentamente,

Nombre y título



CONSEJOS PARA PREPARAR FRIJOLES



- Primero, lave los chícharos y los frijoles.
- Remoje los chícharos y los frijoles para reducir el tiempo de cocinarlos.
- : Hierva los chícharos o frijoles por 2 minutos, luego retírelos del fuego y déjelos remojando por una hora antes de cocinarlos.
- Después de remojarlos póngales una cucharadita de sal por cada taza de frijoles, especias, cebollas o hierba buena también se le puede agregar para darles más sabor.
- Hiérvalos con cuidado y evite remover para prevenir que las cáscaras se rompan.
- Use una olla grande. Una taza de frijol seco hará 2 ó 3 tazas de frijoles cocidos.

MAS INFORMACION . . .

TORTITAS DE FRIJOL

2 tazas de frijol cocido
1 huevo

Migajas finas de pan seco
Manteca o aceite para freír

Machaque los frijoles. Bata el huevo y agréguelo a los frijoles. Póngalos en forma de tortitas y revuélvalos con las migajas. Fríalos en manteca hasta dórarse por los dos lados. Hace 4 porciones.



Friendo las tortitas.



Mesclando un huevo.



Preparando las tortitas
con las migajas.

Beba un vaso de leche y coma algunos vegetales con sus tortitas de frijol.

Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, de material desarrollado por Karen Walker, ex-especialista de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M.